

Psicologia dello Sviluppo  
corso progredito  
Prof.ssa Ersilia Menesini

## IL POTENZIAMENTO DELLA COMPETENZA EMOTIVA

Seminario  
Dott.ssa Pamela Calussi

### LA COMPETENZA EMOTIVA

“Capacità di un individuo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, di saperle comunicare attraverso le espressioni e il linguaggio della propria cultura e di regolarle in modo adeguato al contesto, così da ricavare un senso di efficacia dagli scambi interattivi” (Saarni, 1999).

## LA COMPETENZA EMOTIVA

- "Insieme di abilità pratiche (skills) necessarie per l'autoefficacia (self-efficacy) dell'individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni (emotion-eliciting social transaction)." (Saarni, 1999)
- SKILLS = capacità o abilità di fare qualcosa, piuttosto che consapevolezza di ciò che si fa o si sa.
- SELF-EFFICACY = Capacità e abilità dell'individuo di raggiungere un risultato desiderato.
- EMOTION-ELICITING SOCIAL TRANSACTION = La natura delle emozioni è transazionale: esiste un'influenza reciproca tra emozioni e relazioni interpersonali.

## LA COMPETENZA EMOTIVA

- Costrutto che concerne:
  - il SE' (la conoscenza delle proprie emozioni e della loro ambivalenza)
  - gli ALTRI (il saper riconoscere le emozioni degli altri, il saperle regolare, il saper esprimere agli altri le proprie emozioni).
- Presuppone la presenza di:
  - conoscenze (delle proprie e altrui emozioni, le regole di esibizione, il linguaggio emotivo)
  - abilità di comportamento (come la capacità di regolare le proprie emozioni).

## LA COMPETENZA EMOTIVA

- Concetto che presuppone la presenza di:
  - conoscenze (delle proprie e altrui emozioni, le regole di esibizione, il linguaggio emotivo)
  - abilità di comportamento (come la capacità di regolare le proprie emozioni).

## LE DIMENSIONI DELLA COMPETENZA EMOTIVA

Denham, (1998):

- L'ESPRESSIONE EMOZIONALE = utilizzare i gesti per esprimere messaggi emotivi non verbali, dimostrare coinvolgimento empatico, manifestare emozioni sociali, essere consapevoli che è possibile controllare l'espressione manifesta di emozioni socialmente disapprovate.
- LA COMPRENSIONE EMOZIONALE = discernere i propri stati emotivi, discernere gli stati emotivi altrui, utilizzare il vocabolario emotivo.
- LA REGOLAZIONE EMOZIONALE = fronteggiare le emozioni negative e quelle positive o le situazioni che le suscitano, "sovrapponere" strategicamente l'esperienza e l'espressione delle emozioni.

## POTENZIARE LE COMPETENZE EMOTIVE

---

### □ Perché è importante lavorare sulle emozioni?

1. La conoscenza e la gestione dei vissuti emotivi sono determinanti per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Ogni volta che l'individuo prende coscienza del proprio stato interiore, conosce meglio se stesso poiché ha l'opportunità di entrare in contatto con la parte più intima di sé.
2. La riflessione sugli stati d'animo propri e altrui permette inoltre di incrementare la capacità empatica, che implica l'assunzione della prospettiva emotiva dell'altro, cioè la capacità di condividere le sue stesse emozioni.
3. L'educazione ai sentimenti risulta quindi un percorso significativo per capire meglio se stessi e gli altri

## POTENZIARE LE COMPETENZE EMOTIVE

---

### □ Attività che hanno lo scopo di:

1. **Migliorare la capacità di riconoscere le emozioni e discriminare i propri vissuti emotivi**
2. Favorire la comprensione del fatto che una stessa situazione non provoca sempre la stessa emozione in soggetti diversi
3. Riflettere sul concetto di empatia e sulle ripercussioni emotive e cognitive che questo sentimento ha negli individui.

## RICONOSCERE LE EMOZIONI

### □ ATTIVITA' 1

#### □ *Obiettivo:*

Conoscere gli indici facciali, fisiologici, posturali legati alle emozioni.

#### □ *Materiale:*

- DANVA2
- FOTOGRAFIE DI EKMAN E FRIESEN

## RICONOSCERE LE EMOZIONI

### **DANVA2:** (Novicki, 2000)

- si suddivide in tre sottotest, che consistono in foto di volti di adulti, foto di volti di bambini e foto di posture relative alle quattro emozioni di felicità, tristezza, paura e rabbia, espresse con alta e bassa intensità. Questo strumento è stato ampiamente validato in America su un campione di persone di età compresa tra i 2 ed i 100 anni.
- Il primo sottotest è composto da 24 foto a colori di volti di adulti che esprimono le quattro emozioni precedentemente elencate; il secondo sottotest è costituito da 24 foto di volti di bambini sempre a colori; il terzo, relativo alle posture, è costituito da 12 foto di persone vestite con una tuta nera e con il volto coperto.

## RICONOSCERE LE EMOZIONI

EKMAN E FRIESEN (1975)

- 26 fotografie in bianco e nero raffiguranti le espressioni facciali relative alle sei emozioni fondamentali (felicità, tristezza, paura, rabbia, sorpresa e disgusto), di cui due foto sono di prova.

## RICONOSCERE LE EMOZIONI

□ *Procedura:*

In piccoli gruppi (2 o 3). Ogni gruppo indica, partendo dalle illustrazioni gli indici facciali e/o posturali, l'emozione raffigurata e individua gli indici associati all'emozione raffigurata.

Il lavoro svolto viene successivamente riferito nel gruppo-classe.

## RICONOSCERE LE EMOZIONI

### LE EMOZIONI DI BASE

- **RABBIA:** mascella contratta, sopracciglia aggrottate, fronte aggrottata, battito cardiaco accelerato, postura rigida, camminata veloce, tensione muscolare, pugni chiusi, eloquio accelerato, tono di voce alto, pause frequenti, è possibile urlare o, al contrario, tenere il broncio.
- **PAURA:** sopracciglia inarcate, occhi sbarrati, gambe o mani tremanti, mani fredde, battito cardiaco accelerato, muscoli tesi, difficoltà nel parlare o nei movimenti, è possibile urlare, voce tremante, difficoltà di salivazione.
- **TRISTEZZA:** sguardo rivolto verso il basso, sopracciglia abbassate, angoli della bocca rivolti verso il basso, spalle curve, ripiegamento su se stessi, voce flebile, commossa, monotonata, pause numerose e lunghe, si parla lentamente, mento tremolante, camminata lenta (ci si trascina), movimenti lenti in generale, astenia.
- **FELICITA':** volto disteso, angoli degli occhi e della bocca rivolti verso l'alto, sorriso, energia nel parlare, voglia di fare molte cose e di ridere, sognare ad occhi aperti, guardare gli altri negli occhi, camminare in modo rilassato, movimenti armonici.
- **SORPRESA:** occhi sbarrati, sopracciglia inarcate, sussulto. La sorpresa è un'emozione di breve durata di solito è seguita da un'altra emozione quale felicità, tristezza, delusione o paura.
- **DISGUSTO:** naso arricciato, bocca con angoli rivolti all'ingiù o compressa, fronte corrugata, desiderio di allontanarsi dallo stimolo fonte dell'emozione.

## RICONOSCERE LE EMOZIONI

- ATTIVITA' 2-A pesca delle emozioni

- **Obiettivo:**

Riconoscere le emozioni e saperle esprimere.

- **Procedura:**

Mettetevi in cerchio e pescate una carta a turno; chi pesca la carta prova a mimare una situazione (*role-play*); successivamente proviamo a descrivere una situazione in cui avete provato questa emozione.

## VALUTARE LA COMPETENZA EMOTIVA

---

- Fasi evolutive ben precise: organizzazione gerarchica dello sviluppo della comprensione emotiva.
- Nove distinte componenti. Queste si sviluppano in funzione dell'età, consentono di individuare precisi passaggi o fasi evolutive e, secondo le ultime ipotesi, all'interno di ogni fase si correlerebbero tra di loro (Pons, Harris, deRosnay, 2004).

## VALUTARE LA COMETENZA EMOTIVA

---

### Abilità:

1. riconoscimento delle emozioni sulla base delle espressioni facciali;
2. comprensione delle cause esterne delle emozioni;
3. comprensione dell'intervento dei desideri sulle emozioni;
4. comprensione dell'intervento delle credenze sulle emozioni;
5. comprensione dell'influenza del ricordo sulle emozioni attuali;
6. comprensione della possibilità di regolare un'emozione;
7. comprensione della possibilità di nascondere un'emozione;
8. comprensione della natura mista delle emozioni;
9. comprensione delle influenze delle regole morali sulle emozioni.

## VALUTARE LA COMPETENZA EMOTIVA

- TEC-Test of Emotion Comprehension - Pons e Harris (2000), in grado di far emergere l'evoluzione delle competenze in funzione dell'età.

Questo test esamina la comprensione da parte dei bambini della natura, delle cause e della possibilità di controllo delle emozioni.

Il TEC consente di valutare o meno la presenza e l'evoluzione di queste competenze emotive in bambini dai tre agli undici anni. Questo test esiste sia in una versione maschile che in una versione femminile, e consiste in una serie di vignette collocate nella parte superiore di un foglio; nella parte inferiore vi sono quattro possibili conseguenze emotive rappresentate da espressioni facciali. Dapprima si legge una breve storia mentre il bambino osserva la vignetta (il cui protagonista ha il volto bianco, privo di espressione), in seguito viene chiesto al bambino di indicare l'espressione facciale ritenuta più adatte al contesto della storia.

## VALUTARE LA COMPETENZA EMOTIVA

- Dall'applicazione dello strumento, che indaga le 9 abilità, gli autori sono giunti all'individuazione di un'evoluzione di una competenza meta-emotiva distinta in tre aree di sviluppo:
  1. categorizzazione delle emozioni in relazione alla loro natura;
  2. comprensione delle cause delle emozioni;
  3. controllo delle emozioni.

## VALUTARE LA COMPETENZA EMOTIVA

### □ Attività 3 – IL TEC

1. Come vi aspettate che possano essere indagate le 9 aree?
2. A che età vi aspettate che i soggetti (2-11 anni) riescano a rispondere a ciascuna delle abilità?
3. Simulata

## VALUTARE LA COMPETENZA EMOTIVA-IL TEC

1. riconoscimento delle emozioni sulla base delle espressioni facciali (dall'anno e mezzo-due);
2. comprensione delle cause esterne delle emozioni (a partire dai 3 anni);
3. comprensione dell'intervento dei desideri sulle emozioni (a partire dai 3 anni, più chiaramente a 5 anni);
4. comprensione dell'intervento delle credenze sulle emozioni (6 anni);
5. comprensione dell'influenza del ricordo sulle emozioni attuali(dai 5 anni);
6. comprensione della possibilità di regolare un'emozione (6-7 anni);
7. comprensione della possibilità di nascondere un'emozione (6-7 anni);
8. comprensione della natura mista delle emozioni (6-7 anni);
9. comprensione delle influenze delle regole morali sulle emozioni (dagli 8 anni).